

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма и краеведения»  
городского округа город Салават Республики Башкортостан

Принята на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
от «28» 08 2019г.



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАУ ДО ДООЦТК г. Салавата  
№ 87 от «08» 09 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Возраст детей: 11 – 13 лет  
Срок реализации: 2 года

Составила:  
Ефимова Ирина Анатольевна  
педагог дополнительного образования

Салават, 2019

**ВВЕДЕНИЕ**

Данная дополнительная общеобразовательная программа является модифицированной, она составлена на основе программы «Здоровый образ жизни» автора Дуркиной А.П. (г. Печора Республика Коми).

«Эта молодежь растлена до глубины души, молодые люди злокозненны и нерадивы, никогда они не будут походить на молодежь былых времен. Молодое поколение сегодняшнего дня не сумеет сохранить нашей культуры». (Надпись на глиняном горшке среди развалин древнего города Вавилона, возраст 3000 лет).

«Я утратил всякие надежды относительно будущего нашей страны, если сегодняшняя молодежь завтра возьмет в свои руки бразды правления. Ибо эта молодежь невыносима, невыдержанна, просто ужасна». (Гесиод 720 год до нашей эры).

Любая из двух цитат вполне соответствует нашему времени. Таким образом, проблемы образования вечны, ибо, согласно определению, данному в Федеральном Законе «Об образовании в РФ» (29.12.2012г.), «образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения гражданином (обучающимся) установленных государством образовательных уровней (образовательных цензов)». Наша жизнь состоит не из случайных, разрозненных событий – это цельный процесс, имеющий направление, преемственность, то есть зависимость будущего от прошлого и настоящего, и результат. Для человека первостепенным в этом процессе является самосознание, самоопределение. Не углубляясь в философию, самоопределение личности можно определить как осознание своего отношения к миру, утверждения своей позиции в нем.

Здоровье – один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние всего общества. Научные знания помогают организовывать свой здоровый образ жизни, правильно работать и отдыхать.

«Не забывайте, что купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими усилиями» (Поль Брег).

Если вы решили укреплять свое здоровье, то для этого недостаточно соблюдать диету и правила гигиены, они помогут только в том случае, если вы осознаете смысл оздоровительных мер, сущность жизненных процессов, протекающих в вашем организме, заинтересуетесь научными открытиями в биологии и медицине.

Познание своего организма – часть представлений о единстве природы, неразрывной связи человека с окружающей средой. Человек входит в систему экологических взаимосвязей и страдает от того, что их нарушает. Важно понять, что благополучие человека зависит от социальных и природных факторов. Улучшение окружающей среды, знания о культуре здоровья необходимы для жизни каждого человека.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый образ жизни» рассчитана на 102 часа.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Содержание программы «Здоровый образ жизни» нацелено на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

**Цель:** способствовать формированию у детей отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- обобщать и расширять знания учащихся о строении и функциях человеческого организма;
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизнедеятельности, физического воспитания.

#### Развивающие:

- развивать творческие способности;
- закреплять гигиенические навыки и привычки;
- приобщать к физической активности;
- способствовать физическому и психическому саморазвитию.

#### Воспитывающие:

- формировать у учащихся коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений безопасного и ответственного поведения;
- формировать навыки работы в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, жизни. Только живущий в гармонии с собой и с миром человек будет действительно здоров. На занятиях здоровья оценок нет. На поставленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не следует отрицательно реагировать на их ответы. Нужно быть всегда доброжелательным, выслушивать ответы, не показывая своего несогласия с позицией ребёнка.

Наиболее целесообразна на занятиях групповая работа учащихся с презентацией полученных группами результатов и выводов для всего класса.

Достижение намеченных образовательных результатов фиксируется на полноте и правильности выполнения детьми заданий, выходу на более высокий уровень социальной активности и познавательной самостоятельности по становлению экологической культуры обучающихся.

Завершается обучение по программе итоговым занятием «Здоровье – богатство во все времена» по проблемам здоровья учащихся и окружающей среды, подготовленной детьми под руководством педагога, медицинского работника школы, актива родителей.

Ожидаемые результаты: «Здоровый образ жизни» будет способствовать развитию кругозора учащихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства,

человечества, участию в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Введение.	1	1	2
2.	Вода и здоровье ученика	4	5	9
3.	Забота об организме человека	10	5	15
4.	Закаливание и здоровье	3	8	11
5.	Вредные привычки	4	1	5
6.	Настроение и здоровье	5	1	6
7.	Экскурсии, прогулки.	0	32	32
8.	Общеразвивающие мероприятия	0	20	20
9.	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>ИТОГО часов</b>	<b>38</b>	<b>64</b>	<b>102</b>

### Содержание программы 1-го года обучения

#### 1. Введение – 2ч.

Анкетные данные, сведения о состоянии здоровья, инструктаж по технике безопасности. Содержание, цели и задачи программы. Место человека в живой природе. Значение здоровья человека для общества. Организм человека.

*Практика:* взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».

#### 2. Вода и здоровье ученика – 9ч.

Значение воды для здоровья человека. Закаливание водой. Значение гигиены тела для здоровья. Правила безопасного поведения на воде.

*Практика:* игры и упражнения на воде.

#### 3. Забота об организме человека – 15ч.

Профилактика заболеваний глаз. Значение и гигиена питания. Уход за зубами. Уход за ушами. Забота о коже. Сон и здоровье. Скелет – опора организма. Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника.

*Практика:* разучивание точечного массажа. Определение срока годности продуктов, состава продуктов. Составление примерного дневного меню. Определение плоскостопия.

#### 4. Закаливание и здоровье – 11ч.

Виды закаливающих процедур. Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Гигиена закаливания. Значение физической культуры для здоровья человека.

*Практика:* составление памятки «Правила закаливания».

**5. Вредные привычки – 5ч.**

Что такое вредные привычки. Влияние курения и алкоголя на организм человека.

*Практика:* социологический опрос «Что вы знаете о вреде курения?».

**6. Настроение и здоровье – 6ч.**

Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

*Практика:* овладение приемами аутотренинга.

**7. Экскурсии, прогулки – 32ч.**

*Практика:* экскурсия в школьную столовую. Экскурсии по городу, загородные, природоведческие, музейные, тематические и т.д.

**8. Общеразвивающие мероприятия – 20ч.**

Посещение выставок, участие в мероприятиях, конкурсах и т.д.

**9. Итоговое занятие – 2ч.**

Тестирование.

***К концу 1-го года обучения дети должны знать:***

- правила пользования предметами личной гигиены;
- правила профилактики заболеваний;
- правила гигиены;
- правила безопасного поведения на воде;
- строение человеческого организма;
- последствия вредных привычек.

***К концу 1-го года обучения дети должны уметь:***

- наблюдать и изучать явления, происходящие в жизни человека;
- описывать результат наблюдений;
- обсуждать результаты практических работ;
- проводить анкетирование и социологические опросы;
- проводить упражнения на воде, на свежем воздухе и т.д.

## Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Введение	1	1	2
2.	Наше здоровье	14	4	18
3.	Профилактика травм и оказание первой доврачебной помощи	21	7	28
4.	Забота об организме человека	3	2	5
5.	Вредные привычки	2	2	4
6.	Настроение и здоровье	2	1	3
7.	Экскурсии, прогулки.	0	23	23
8.	Общеразвивающие мероприятия	0	17	17
9.	Итоговое занятие.	1	1	2
	<b>ИТОГО часов</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>102</b>

## Содержание программы 2-го года обучения

**1. Введение. 2ч.**

Анкетные данные, сведения о состоянии здоровья, инструктаж по технике безопасности. Содержание, цели и задачи программы. Опасные факторы здоровья человека. Значение своевременности оказания первой доврачебной помощи.

**2. Наше здоровье. 18 ч.**

Причины и признаки заболеваний. Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета. Что нужно знать о лекарствах. Понятие об аллергии и аллергенах. Значение прививок в укреплении иммунитета. Понятие «Здоровый образ жизни».

*Практика:* составление перечня лекарственных средств домашней аптечки.

**3. Профилактика травм и оказание первой доврачебной помощи. 28 ч.**

Виды травм. Профилактика детского травматизма. Первая помощь при ушибах. Виды кровотечений, оказание первой доврачебной помощи. Растяжение связок и вывихи. Первая помощь при переломах. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Профилактика ожогов и обморожений, оказание первой помощи. Безопасность при любой погоде. Оказание первой помощи при укусах змей, собак и кошек. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом, ядовитыми и химическими веществами, лекарствами и пищевыми продуктами. Чтобы огонь не причинил вреда. Как вести себя на улице и в транспорте. Опасность в нашем доме. Как уберечься от поражения электрическим током.

*Практика:* первая помощь при ушибах. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при растяжении и вывихах. Наложение шины при переломах. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Эвакуация из задымленного помещения.

#### **4. Забота об организме человека – 5ч.**

Значение и гигиена питания. Забота о коже. Сон и здоровье.

*Практика:* разучивание приёмов точечного массажа.

#### **5. Вредные привычки – 4ч.**

Что такое вредные привычки. Влияние наркомании на организм.

*Практика:* социологический опрос «Что вы знаете о вреде наркомании?».

#### **6. Настроение и здоровье – 3ч.**

Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

*Практика:* овладение приемами аутотренинга.

#### **7. Экскурсии, прогулки.-23ч.**

*Практика:* экскурсии по городу, загородные, природоведческие, музейные, тематические и т.д.

#### **8. Общеразвивающие мероприятия – 17ч.**

Посещение выставок, участие в мероприятиях, конкурсах и т.д.

#### **9. Итоговое занятие – 2ч.**

Тестирование.

#### ***К концу 2-го года обучения дети должны знать:***

- правила профилактики заболеваний;
- приёмы оказания первой доврачебной помощи;
- правила безопасного поведения на улице и дома.

#### ***К концу 2-го года обучения дети должны уметь:***

- выдвигать гипотезы;
- обсуждать результаты практических работ;
- проводить анкетирование и социологические опросы;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- выполнять приёмы массажа и самомассажа.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей– (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ– от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О– примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской– Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### Список использованной литературы

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – М. 2001.
2. Валеология: Учеб.пособие / Под ред. В.П.Соломина, Ю.Л.Варламова. – Спб., 1995.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – Спб., 2001.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – Спб., 2000.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – Спб., 1997.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. Спб., 1998.
7. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – Спб., 1998.
8. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2003.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы 1-4 кл. – Москва. «Вако». 2005.
10. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии мальчиков). – Спб., 1997.
11. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися 1-11 кл. о ВИЧ-инфекций и наркотической зависимости / Под ред. А.И.Сизановой – Мн.: «Тесей», 1998., часть первая.
12. Сизанов А.Н. и др. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М., «Вако», 2004.
13. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений. – М., 1997.
14. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка. – Спб., 1997.
15. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996.